**Упражнения для педагогов**

**Упражнения «Зарядка для ума»**

Осуществляя свою профессиональную деятельность, педагог постоянно взаимодействует с детьми, родителями, коллегами, администрацией образовательного учреждения. От него в значительной степени зависит эмоциональный комфорт каждого ребёнка, характер складывающихся взаимоотношений между детьми, их физическое и психическое здоровье, успехи в деятельности.

Упражнения для учителей направлены на достижение следующих целей. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, то есть имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, и это очень важно, они направлены на развитие внутренних психических сил учителя, расширение его профессионального самосознания. Регулярное выполнение подобных упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их не только у себя, но и у детей, и эффективно управлять и собой, и поведением своих воспитанников.

 **Упражнение «Маятник»**
Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

 **Упражнение «Наклоны»**
Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

 **Упражнение «Покачивание головой»**
С силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, потом направо. Повторить то же другой рукой.

 **Упражнение «Вдох-выдох»**
Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую, закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

 **Упражнение «Губки»**
Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия*
Упражнение «Рубим капусту»**
Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

**Упражнение «Плечики»**
Двигать оба плеча вверх–вниз, вперед–назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

 **Упражнение «Кисточки»**

Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

 **Упражнение «Да – нет»**
Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед-назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

 **Упражнение «Поглаживание лица»**
Приложить ладони ко лбу, сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

 **Упражнение «Лучики»**
Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

 **Упражнение «Циркачи»**
Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

 **Упражнение «Столбики»**
Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

 **Упражнение «Барабан»**
Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1–2, 1–2–3 и т. д. Затем то же сделать левой рукой.

 **Упражнение «Домик»**
Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

 **Упражнение «Ухо–нос»**
Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

 **Упражнение «Замок»**
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

 **Упражнение «Лягушка»**
Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

 **Упражнение «Лезгинка»**
Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

 **Упражнение «Колечко»**
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

 **Упражнение «Уши»**
Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх и наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

***Релаксационные техники.***

**Упражнение «Мышечная энергия»**

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается.

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

**Упражнение «Напряжение – расслабление».**

Предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

***Аутогенные техники***

**Упражнение «Поза релаксации».**

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы, максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках.

Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

**Упражнение «Маска релаксации».**

Подаются команды (самоприказы): «Мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

**Упражнение «Полный физический покой».**

Входим в состояние покоя, полный физический покой; я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «Ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой».

Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

***В конце рабочего дня важно:***

- подводить итоги сделанного за рабочий день, и даже если вы стремились сделать больше, похвалить себя не только за полученные результаты, но и за сделанные усилия по достижению целей (это надо сделать обязательно);

- уходя с работы, «забывать» о ней: выйти из рабочей роли учителя и вспомнить о своих других ролях. Можно даже сказать себе: «Я не Елизавета Петровна — педагог, сейчас я, Лиза, красивая, счастливая женщина, замечательная мама, счастливая бабушка и т.д. ». Понятно,  что  первый же мобильный звонок любого коллеги или родителя  вновь напомнит о профессиональной роли. Однако даже небольшие и очень короткие перерывы «выхода из рабочей роли» позитивны для мозга. Здесь важным является контроль над сознанием для того, чтобы быстро поймать себя на мысли о «любимой» работе и переключения внимания. Это поможет выйти из профессиональной роли.

<https://cyberleninka.ru/article>

<https://detsad.yaguo.ru/dou16/2021/11/27/nejroigry-poleznaya-zaryadka-dlya-mozga/>

<http://lib.omgpu.ru/FullText/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B01.pdf>

 Коркодинова К. В.

педагог-психолог

ГБОУ «Центр «Дар»